

## **Einkauf für Weihnachten**

Wichtig ist es die Mahlzeiten zu planen und einen Speiseplan für die Weihnachtsfeiertage zu erstellen, dabei auch berücksichtigen wieviele Personen essen werden.

Aufgrund dieser Planung eine **Einkaufsliste** schreiben und überlegen wann welche Lebensmittel eingekauft werden.

Im Vorfeld kontrollieren welche Grundnahrungsmittel zu Hause sind und diese bei Bedarf aufstocken:

- ✓ Reis, Nudeln, Polenta, Mehl, Zucker
- ✓ Olivenöl, Samenöl, Essig
- ✓ Salz, Pfeffer, andere Gewürze
- ✓ Tomatensauce, Senf
- ✓ Hülsenfrüchte (getrocknet oder vorgekocht im Glas/Dose)

Folgende Lebensmittel können eingefroren (auch schon 2 Wochen vor Weihnachten) und bei Bedarf aufgetaut werden:

- ✓ Brot
- ✓ Fisch (kann in guter Qualität auch schon tiefgefroren gekauft werden)

Auch einige Speisen wie z.B. Halbgefrorenes, Lasagne, Kuchenboden können im Vorfeld zubereitet und tiefgefroren werden.

Am Freitag/Samstag folgende Lebensmittel einkaufen:

- ✓ Fleisch und Aufschnitt (am besten beim Metzger vorbestellen), falls Hackfleisch gekauft und nicht am selben Tag verwendet wird, ist es ratsam dieses einzufrieren und bei Bedarf im Kühlschrank aufzutauen
  - ✓ Obst und Gemüse
  - ✓ Milchprodukte wie Milch, Sahne, Joghurt und Käse
-